

# スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2023.10

	月					火					水						
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F		
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール		
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ(45) 10:30~11:15 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション(45) 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美			10:30	DISCO WORLD(45) 10:30~11:15 IZUMI	太極舞(45) 10:30~11:15 久波 玲子	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ		
11:00						11:00											
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	ハーベルを使った上半身のトレーニング HYPER TRAINING30 11:50~12:20 SHIZUMA☆	ムーブメントヨガ45 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30	ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE(45) 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美			11:30	バレトン(45) 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 久波 玲子	調整体操(60) 11:45~12:45 misa		
12:00						12:00											
12:30	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	カーディオと腹筋のクラス CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA☆	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:30											
13:00						13:00	モダンJAZZ ベーシック(45) 13:15~14:00 Takamatsu	ボルドブラ(45) 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			13:00	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY COMBAT 45 12:50~13:35 Atsushi	マットストレッチ(45) 13:10~13:55 misa		
13:30						13:30											
14:00	ピラティス(45) 14:05~14:50 河西 ひとみ	整腰・骨盤調整(45) 14:05~14:50 みどり				14:00											
14:30						14:30	バレトン(45) 14:30~15:15 Takamatsu	ラテンエクスペリエンス コンサルサシオン(45) 14:15~15:00 北本 愛美	ベーシックヨガ45 14:15~15:00 AYU			14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	ピラティス(45) 14:05~14:50 KACO	太陽礼拝(45) 14:20~15:05 shoco		
15:00						15:00											
15:30	フラダンス(45) 15:15~16:00 みどり	ポールリリース(45) 15:30~16:15 AIKO	フローヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI			15:30	ストレッチポール ピラティス(45) 15:20~16:05 shoco		骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 AYU			15:30	JAZZダンス(60) 15:30~16:30 Takamatsu	アイソレーション(30) 15:15~15:45 KACO	ハタヨガ45 15:30~16:15 住谷 奈緒子		
16:00						16:00											
16:30						16:30											
17:00						17:00						17:00					
17:30						17:30											
18:00						18:00											
18:30	ステップ・プランク・スクワットの身体動かしトレーニング HIT the Beat(40) 18:40~19:20 あつし	LOCK DANCE(45) 18:40~19:25 KACO	ピラティス(45) 18:30~19:15 久波 玲子			18:30	SALSATION®(60) 18:25~19:25 HIROMI☆		キレイになるヨガ45 18:15~19:00 MANAH			18:30	SH'BAM45 18:25~19:10 安東 夕菜	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu	肩こり緩和ヨガ45 18:15~19:00 ミッツ		
19:00						19:00											
19:30						19:30											
20:00	MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	BODY PUMP45 19:45~20:30 MITSUYOSHI ★RELEASE124★	リラックスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			20:00	ZUMBA60 19:45~20:45 chami		ポールリリース(45) 19:30~20:15 AIKO			19:30	BODY PUMP60 19:35~20:35 安東 夕菜	バレトン(45) 19:45~20:30 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 19:30~20:15 ミッツ		
20:30						20:30											
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI☆				21:00	LES MILLS BODY ATTACK45 21:15~22:00 KENTA		ハタヨガ45 20:45~21:30 ミッツ			21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 あつし	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり	月礼拝 20:45~21:30 えみ☆ ★時間変更★		
21:30						21:30											
22:00						22:00											
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00							

【スタジオレンタル】  
A・B・Cスタジオ、  
レッスンが実施されない  
時間にお貸します！  
音響の使用可！  
通常4,400円/h  
↓  
キャンペーン価格  
1,100円/h

⚠️ 各種レッスンの  
途中入場・途中退場は  
固くお断りしています

【パーソナル】  
トレーナー1名が  
マンツーマンで  
トレーニング指導  
を行います。  
お申込はフロントまで



ロウリュウ  
(男)  
19:00~  
22:00  
1回15分程度  
1日1~2回  
実施



サウナイベント

ロウリュウ  
(男)  
19:00~  
22:00  
1回15分程度  
1日1~2回  
実施



サウナイベント

ロウリュウ  
(男)  
19:00~  
22:00  
1回15分程度  
1日1~2回  
実施



# スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2023.10

	木					土					日					
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	9F	10F	
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール	
10:30	エアロ40 10:30~11:10 あつし 重田 舞	SH'BAM30 10:30~11:00 あつし ★RELEASE52★	骨盤ヨガ45 10:30~11:15 Mina			10:30	リトモス45 10:30~11:15 堀川 倫世	バレトン(45) 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス(45) 10:30~11:15 河西 ひとみ			10:30	フラダンス(45) 10:25~11:10 みどり	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング HIIT the Beat(45) 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH	10:30
11:00		CHOREOLOGY by SALSIATION®(45) 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 11:35~12:35 Mina			11:30	チャレンジJAZZダンス(45) 11:45~12:30 Takamatsu		ソフトホットヨガ45 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	ブレイクダンスの 基礎を行うクラス Breakin(30) 11:50~12:20 1,3回目 ステップ 2,4回目 フット あつし	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 MANAH ★有料スクール★	11:30
12:00		★RELEASE96★ SALSIATION®(60) BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			12:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					12:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	12:00
12:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			12:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					12:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	12:30
13:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			13:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					13:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	13:00
13:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			13:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					13:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	13:30
14:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			14:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					14:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	14:00
14:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			14:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					14:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	14:30
15:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			15:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					15:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	15:00
15:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			15:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					15:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	15:30
16:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			16:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					16:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	16:00
16:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			16:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					16:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	16:30
17:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			17:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					17:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	17:00
17:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			17:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					17:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	17:30
18:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			18:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					18:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	18:00
18:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			18:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					18:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	18:30
19:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			19:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					19:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	19:00
19:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			19:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					19:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	19:30
20:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			20:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					20:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	20:00
20:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			20:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					20:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	20:30
21:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					21:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	21:00
21:30		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			21:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					21:30		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	21:30
22:00		★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			22:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし					22:00		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00						

【スタジオレンタル】  
A・B・Cスタジオ、  
レッスンが実施されない  
時間にお貸しします！  
音響の使用可！  
通常4,400円/h  
↓  
キャンペーン価格  
1,100円/h

⚠️ 各種レッスンの  
途中入場・途中退場は  
固くお断りしています

サウナイベント

サウナイベント



- 📖 初心者の方大歓迎！  
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆
- 🔥 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、  
汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです！
- 📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！
- 📖 ストレッチポールが必要なレッスンになります！！  
※スタジオ蔵のものをご利用いただけます。

★超おすすめ！レスミルズプログラム★  
～世界中で愛されているコア系プログラム～

- LesMILLS SH'BAM フィットネス×ダンス  
「笑顔で汗をかける」がテーマのパーティー系ダンス
- LesMILLS BODYPUMP バーベル・プレートを使用した  
全身のトレーニングプログラム
- LesMILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1  
格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- LesMILLS BODYJAM 世界中のダンスをミックスした  
フィットネス系ダンスプログラム
- LesMILLS BODYATTACK 下半身トレーニングに特化した  
有酸素系の脂肪燃焼プログラム